

Kurzreferat: Mentales Training für Musiker

Zusammenfassung

1. Einführung:

Am effektivsten wurde Mentales Training bisher sicher im Sport eingesetzt. Dort wird es schon seit langem systematisch genutzt um den Glauben an sich selbst, die persönliche physische Leistungsfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit bei Wettkämpfen zu steigern. Außerdem werden wichtige Wettkämpfe im Geiste durch bildhafte und gedankliche Vorstellung vorbereitet und konkrete Bewegungsabläufe trainiert.

Der Vorteil liegt im Sport auf der Hand. Ein Leistungssportler darf im Training nicht zu oft an seine Leistungsgrenze gehen. Das Mentale Training bietet hier die Möglichkeit z.B. einen perfekten 100m - Lauf und die dazugehörigen Bewegungsabläufe mental in allen Einzelheiten mehrmals ablaufen zu lassen und so allein durch die Vorstellung zu trainieren.

Dies bringt eine *meßbare Leistungssteigerung* mit sich, denn die bloße Vorstellung einer Bewegung löst im neuromuskulären System, welches die Ausführung der Bewegungen steuert, erkennbare Veränderungen aus.

Hier handelt es sich um den *Carpentereffekt* (schon 1873 stellte der Arzt Carpenter fest, das durch intensives Vorstellen oder Beobachten von Bewegungen die Tendenz besteht, diese auszuführen und dadurch die entsprechenden Muskelgruppen innerviert werden, ohne das sichtbare Veränderungen auftreten müssen).

Diese Muskeleinstellung und auch die dazugehörigen Empfindungen (Spannungszustände, Emotionen.....), können also fast so präzise wahrgenommen werden wie die tatsächlichen Bewegungen und haben so auch einen trainierenden Effekt.

Das Weglassen der realen Ausführung kann immense Vorteile mit sich bringen. So ist z.B. die körperliche Belastung geringer und Fehler mitsamt den dazugehörigen negativen Emotionen, sind beim Mentalen Training erheblich leichter zu vermeiden.

Problematische Stellen in einem Musikstück, die man schon mental bewältigt hat und dabei vielleicht sogar positive Gedanken miteingeübt hat, können so mit größerer Leichtigkeit bewältigt werden.

Auf die konkreten Anwendungsmöglichkeiten, insbesondere in Bezug auf das Bewältigen von Vorspielängsten durch Mentales Training (Hauptthematik des Referats), werde ich aber noch später eingehen.

2. Bisherige Anwendung des Mentalen Trainings in der Musik

In der Musik ist die Technik des mentalen Übens auch nichts absolut Neues. Musiker wie Walter Gieseking und Arthur Rubinstein haben erwiesenermaßen mental geübt - angeblich sogar ganze Werke konzertreif vorgetragen ohne vorher eine Note real gespielt zu haben (nachzulesen bei W. Gieseking "So wurde ich Pianist").

Die Methode des mentalen Trainings sollte aber nicht -und wird sie auch nicht mehr- nur als eine Übetchnik für hochbegabte angesehen werden.

Bei systematischer Anwendung kann sie das instrumentale Üben eines jeden Musikers sinnvoll ergänzen und die Effektivität des Übens steigern.

So können technische und musikalische Abläufe geübt werden und das Mentale Training zur Vorbereitung auf beängstigende Vorspielsituationen bzw. zur Streßvermeidung eingesetzt werden.

3. Konkrete Anwendung des Mentalen Trainings

Hier beschreibe ich im wesentlichen das von Tatjana Orloff-Tscherkorsky entwickelte "Orloff-Mental-System". Es wird auch MTMA genannt (Kurzform für Mentales Training in der musikalischen Ausbildung).

Die Durchführung des MTMA gliedert sich in drei Phasen: a) Entspannung, b) Vorstellung und c) Praxis.

a) Am Anfang des Mentalen Trainings steht die Entspannung, denn die Möglichkeit sich in einen entspannten Zustand zu versetzen bringt viele Vorteile mit sich und ist deshalb Grundlage des Mentalen Trainings.

- Das Erregungsniveau und damit die Nervosität bei Vorspielen und Konzerten kann gesenkt werden.
- leichteres Abschalten bei Streß z.B. auch besseres Einschlafen vor Konzerten.
- Freimachen des Kopfes für andere Gedanken und Gefühle und damit das Stoppen von negativen Gedanken.
- Reduktion von Schmerz als Folge von großer Anspannung, bzw. das Wahrnehmen von Verspannungen um diese lösen zu können.
- schnelleres und leichteres lernen durch die erhöhte Aufnahmebereitschaft

Meist wird als Entspannungstechnik die "Progressive Muskelrelaxation" nach Edmund Jacobson empfohlen und praktiziert. Es ist aber auch jede andere Entspannungstechnik verwendbar die es nach einer gewissen Trainingszeit erlaubt den Entspannungszustand sozusagen auf Knopfdruck in 1-2 Minuten herbeizuführen (Autogenes-Training, Lindemannsche Technik).

Damit die Effektivität durch das Mentale Training wirklich steigt darf die Entspannung natürlich nicht einen Großteil der Übezeit in Anspruch nehmen.

Die Technik der PMR basiert auf bewußtem, vergleichenden An- und Entspannen von verschiedenen Muskelgruppen. Anfangs werden hierzu die Bereiche des Körpers mit denen man arbeitet sehr klein gehalten und die Übeeinheiten erstrecken sich auf einen Zeitraum von 30 Minuten. Nach und nach werden dann die Muskelgruppen zusammengefaßt, so daß von Anfangs sechzehn nur noch die vier Bereiche Kopf, Arme, Rumpf und Beine übrigbleiben und der Entspannungszustand in sehr kurzer Zeit erreicht werden kann (später auch ohne die vorausgehende Anspannung)

b) Vorstellung

Bei der Vorstellung von Musikstücken muß selbstverständlich die Voraussetzung erfüllt sein, daß dem Ausführenden bekannt ist welche Bewegung welchen Klang erzeugt. Mentales Training ist ohne schon erworbene Kenntnisse bzw. reichhaltige Erfahrungen in Bezug auf Bewegungsabläufe und Klangerzeugung nicht möglich.

Bevor die eigentliche Vorstellungsarbeit beginnt, sollten wie auch sonst beim realen Üben einige Voraussetzungen getroffen werden.

Das Stück muß in musikalisch sinnvolle Abschnitte gegliedert, die Tempi bestimmt und die Fingersätze festgelegt werden. Im späteren Stadium kommen dann natürlich die Interpretatorischen Details (Dynamik, Klangfarben, Agogik, Artikulation usw.) hinzu.

Die Länge der Übungsabschnitte darf die persönliche Aufnahmefähigkeit natürlich nicht überschreiten.

Nun folgt die eigentliche Mentalarbeit. Man sitzt auf einem Stuhl, hat vor sich die Noten und im Kopf die Länge des ausgewählten Übeabschnitts mit dem gewählten Tempo. Man hat sich entspannt und ist noch in der Entspannungsphase, öffnet die Augen und schaut in die Noten. Beim lesen imaginiert man nun den Klang (Anfangs die Tonhöhen und Harmonien) und die Bewegung die zur Ausführung im gewählten Tempo nötig ist. Hierbei muß man äußerst präzise vorgehen. Das Greifen, der Druck der Finger, das Gefühl beim Anschlag, Handstellungen, Bereitschaftsspannungen und insbesondere die Koordination beider Hände müssen ganz genau vorgestellt werden.

Später kommt dann natürlich die Klangfarbenimagination und eine Umfassende Interpretationsvorstellung hinzu.

c) Praxis

Nachdem diese Vorstellungsarbeit ausgeführt wurde -einmal ist ausreichend- wird die entsprechende Phrase ein bis zweimal im vorgestellten Tempo gespielt. Danach, so Tatjana Orloff-Tscherkorsky, kann man diese Stelle und braucht sie nicht mehr zu üben.

Was in der Vorstellung möglich ist, gelingt auch in der Praxis. Umgekehrt gilt genauso, was im entspannten Zustand nicht möglich war wird auch bei der realen Ausführung nicht gelingen.

Auch hier gilt die nicht ganz neue Erkenntnis: "Die Vorstellung bestimmt das künstlerische Niveau".

Tatjana Orloff-Tscherkorsky nennt diese, durch Mentales Training erworbene Sicherheit eine Phrase zu spielen, den Mentaleffekt. Der Mentaleffekt geht allerdings dann verloren, wenn die Bedingungen der Ausführung sich ändern (Tempo, Fingersatz). Die Programmierung im Gehirn hat also nur in der vorgestellten Art und Weise stattgefunden. Jede andere Ausführung braucht eine neue Programmierung.

Fehler werden natürlich miteinprogrammiert!

Wichtig bei der praktischen Ausführung ist auch, daß man beim Spielen die Bewegungen nicht mehr zu stark kontrolliert. Nicht noch einmal die Töne suchen, auf die Einprägung im Kopf vertrauen! Er dirigiert die Finger, denn er weiß was er zu tun hat. Dies führt zu sicherem und entspanntem Spiel.

Die Methode von Tatjana Orloff-Tscherkorsky zielt natürlich darauf ab, das Mentale Training als Grundlage für das Üben konsequent einzusetzen. Es ist aber auch möglich sich das Mentale Training nur unterstützend zum Üben hinzuzuziehen. Beispielsweise um einem schon sehr weit gereiftem Stück den letzten Schliff zu geben, Sicherheit beim Auswendigspielen zu erlangen, oder an einzelnen Problemen (melodische Vorstellung, Rhythmus, Mehrstimmigkeit, Phrasierung usw.) zu arbeiten, die mit den herkömmlichen Übemethoden nicht in den Griff zu bekommen waren. Hierzu bietet das Buch "Mentales Training für Musiker" von Renate Klöppel genauere Informationen.

4. Mentales Training bei Vorspielangst und zur Vorbereitung von Auftritten

Vorspielängste werden schon im kleinen offenbar -welcher Lehrer hat noch nicht den Satz gehört: "Zu Hause konnte ich das aber"- und können sich ins extreme steigern, so daß die Symptome der Angst (Zittern, Schwitzen, Herzrasen, weiche Knie usw.) den Großteil der Konzentration in Anspruch nehmen und nur ein kleiner Teil auf die Eigentliche Aufgabe, das Musizieren, gerichtet werden kann.

Bei Angst treten dann die typischen negativen Gedanken auf, die das nötige Selbstvertrauen erschüttern. Man stellt sich das Scheitern an schwierigen Stellen vor, überlegt sich was das Publikum von einem hält und quält sich mit der Vorwegnahme des Scheiterns, welches dann meistens auch eintritt.

Die Wurzeln der Podiumsangst liegen oft schon in der frühen Kindheit. Die Erwartungen der Eltern die man erfüllen will um ihrer Zuneigung sicher zu sein, frühere als unangenehm empfundene Auftrittssituationen (auch außermusikalischer Art) und die Umwelt in der man schon früh lernt das Man keine Fehler machen darf um möglichst viel Anerkennung zu ernten können Gründe sein. Auch das Image das man vor sich und anderen aufgebaut hat kann Ängste steigern. Je schillernder man sich seiner Umwelt darstellt und je größer die Erwartungen an sich selbst sind, desto größer ist natürlich die Möglichkeit des Scheiterns.

Oft entstehen Negativspiralen. Nach einem mißglückten Vorspiel steigert sich die Angst vor dem nächsten Auftritt, negative Gedanken prägen sich stärker ein und das nächste Konzert wird der programmierte Mißerfolg.

An folgenden Punkten setzt hier das Mentale Training an um die Podiumsangst zu bewältigen:

- positive Gedanken fördern
- Angstphantasien vermeiden und konstruktiv mit Ängsten umgehen
- Entspannungstechniken anwenden
- Konzentration üben
- konkretes Vorstellen der Vorspielsituation

Positive Gedanken fördern

Um sich Anforderungen zu stellen und ihnen in befriedigender Weise gerecht zu werden, braucht man das nötige Selbstvertrauen.

Dieser Glaube an sich selbst und die persönliche Leistungsfähigkeit ist, bei Menschen mit starker auftritt, wenn überhaupt dann nur stark eingeschränkt vorhanden. Solche Menschen neigen dazu sich selbst und ihre Fähigkeiten anzuzweifeln und negative Erfahrungen unnötig oft ins Gedächtnis zu rufen. Das führt dann zu Gedanken wie: "Ich kann das Stück nicht spielen", "Ich bin ein Versager", "Ich habe doch gewußt das es schiefgeht, warum habe ich es nur versucht".

An dieser Stelle setzt das Mentale Training an. So wie sich negative Gedanken stark im Bewußtsein verankern, kann man dies auch mit positiven und so das Selbstvertrauen stärken.

Vorraussetzung hierfür ist, daß man eine positive Grundhaltung bekommt, daß man sich selbst so annimmt wie man ist und nicht ständig neidisch auf andere schießt. Das heißt nicht, daß man aufhören soll an seinen Fehlern und Schwächen zu arbeiten.

Selbstkritik ist notwendig, darf aber nicht das Selbstwertgefühl zerstören indem man sich immer wieder nur die negativen Aspekte der eigenen Leistung in Erinnerung ruft, sondern auch bewußt positive Dinge erkennt und unterstreicht bzw. benennt.

Nach einem Konzert sollte man, statt sich mit gemachten Fehlern zu quälen und sie im Geiste immer zu wiederholen fragen stellen wie: "Was habe ich gut gemacht?", "Welche angenehmen Gefühle hatte ich?" und mit Fehlern produktiv umgehen: "Was kann ich aus den Fehlern lernen, woran lag es das ich mich verspielt habe", "Was muß ich tun damit es das nächste mal besser ist". So kann auch ein mißglücktes Vorspiel zum (Lern-)Erfolg werden und Erfolg stärkt das Selbstbewußtsein

Insbesondere vor Auftritten sollte man immer wieder eine positive Grundhaltung mobilisieren und sich bewußt und mit Überzeugung Sätze sagen wie: "Meine Hände haben das Stück schon oft gespielt, ich kann mich auf sie verlassen", "ich bin der Situation gewachsen, auch wenn nicht alles gelingt", "Meine Aufregung und Spannung verhilft mir zu höherer Leistung", "Ich werde auf jeden Fall mein bestes geben".

Angstphantasien vermeiden und konstruktiv mit Ängsten umgehen

Vor Auftritten drängen sich oft Angstphantasien ins Gedächtnis. "Ich könnte mich verspielen", "Ich weiß den Notentext nicht mehr", "Das Publikum wird sich ärgern wenn ich Fehler mache und mich nicht mehr achten".

Um mit diesen Ängsten konstruktiv umzugehen und nicht einfach nur zu verdrängen, hilft es die Phantasien konkret zu benennen und möglicherweise sogar schriftlich auszuformulieren.

Das schafft eine gewisse Distanz zu ihnen und gibt die Möglichkeit den formulierten Gedanken zu ende zu denken.

Beispiel: "Ich könnte mich verspielen"

"Was passiert dann ?"

"Die anderen achten mich dann weniger"

"Tun sie das wirklich?"

"Sicher nicht alle. Einige Musiker sind sogar eher beruhigt das ich auch Fehler mache"

Je bewußter man seine Ängste benennt und die beängstigenden Phantasien zu ende denkt, desto leichter verschwinden sie aus dem Gedächtnis und machen Platz für eine positive Einstellung.

Entspannungstechniken anwenden

Bei manchen Menschen steigert sich die, an sich normale, Anspannung und Erregung vor einem Auftritt, deutlich über das Niveau welches einer guten Leistung noch zuträglich ist.

Hier sollte dann die zum Mentalen Training gehörende Entspannungstechnik angewendet werden. Dies führt nicht nur dazu das die Spannung in der Muskulatur abnimmt, sondern auch die Atmung gleichmäßiger wird und die Blutgefäße sich weiten (Erzeugt Wärmegefühl).

Panikgefühlen bei denen die Musik während des Auftritts an einem vorbeirast und der Musiker nurnoch hilflos reagiert können so entgegen gewirkt werden.

Konzentration üben

Hohe Konzentrationsfähigkeit verhindert in einem Konzert nicht nur mögliche Fehler, sondern läßt in der Regel auch keinen Platz für negative Gedanken, da sich die ganze Aufmerksamkeit vollständig auf die Musik richtet.

Dieses Phänomen ist an sich nichts Neues. Vielen ist es in Auftrittssituationen nicht möglich sich auf das wesentliche zu konzentrieren.

Die Anlage des Mentalen Trainings bietet hier die Möglichkeit die Konzentrationsfähigkeit zu steigern bzw. zu üben.

Da der Hauptübevorgang im Kopf abläuft und eine hohe Konzentration erfordert, läßt es das Abschweifen der Gedanken nicht zu. Man übt die Konzentrationsfähigkeit. Mit zunehmender Erfahrung im Mentalen Training steigert sich diese Erfahrungsgemäß deutlich.

Konzentration wird zur Gewohnheit.

Vorbereitung auf den Auftritt

Vorspielsituationen die als belastend empfunden werden bedürfen einer sorgfältigen physischen Vorbereitung.

Man muß innerlich auf all das eingestellt sein was einem in der konkreten Vorspielsituation begegnet oder im Vorwege belastende Gedanken auslöst.

Hierbei ist es wichtig die Angst an sich heranzulassen und Bewältigungsmechanismen im Vorwege zu trainieren. Dies läßt ein Gefühl der Vertrautheit für die Situation entstehen. Beim realen spielen wird einen die Angst nicht mehr überraschen. Man steht ihr nicht mehr hilflos gegenüber, denn man kennt die Situation und weiß das man mit ihr umgehen kann.

Praktisch heißt das, sich die Vorspielsituation in den Tagen und Wochen davor möglichst plastisch und mit allen Einzelheiten Vorzustellen und zu durchleben.

Die Fahrt zum Auftrittsort, die Ankunft, die Zeit kurz vor dem Auftritt, den Gang auf die Bühne usw.

Sollten hierbei belastende Gefühle Auftreten sollte man immer wieder versuchen sich bewußt zu entspannen und nach einer positiven Einstellung zu suchen.

Wenn Beispielsweise die Hände kalt sind oder zittern sollte man diese körperliche Veränderung akzeptieren, sich entspannen und sich sagen: "Ich kann trotzdem spielen"

Gerade in den Tagen vor dem Konzert sollte man das Programm als Ganzes üben und sich dabei die Vorspielsituation vorstellen. Dabei nicht abbrechen, alles geschehen lassen und keinen Gedanken an gemachte Fehler verschwenden. So wird die nötige Gelassenheit eingeübt.

Wichtig sind auch unterstützende positive Gedanken wie: "Ich freue mich zu spielen", "Ich habe ein schönes Programm", "Jemand aus dem Publikum schätzt mich besonders, er weiß was ich kann". Negative Erwartungen die oft in Verbindung mit Problemstellen auftauchen müssen dagegen vermieden werden. Die negativen Erwartungen müssen hier bewußt durch Positive ersetzt werden: "Dieser schnelle Lauf klingt gut", "Ich kann die Stelle Spielen". Voraussetzung hierfür ist natürlich die tatsächliche Beherrschung der Stelle im entspannten Zustand.